



dein Geist als beste*r Freund*in

Natur des Geistes



was ist der Geist?



Arten von Glück?



die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



was ist Glück?



Studien und Praxis



**dein Geist als beste*r
Freund*in**



die drei Formen der **Weisheit**

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**

Studi



*Bhikkh
Wie ein
schneid
so sollt
doch n*

Studium und Praxis



*Bhikkshus und die Weisen,
Wie ein Goldschmied das Gold prüft durch reiben,
schneiden und brennen bevor er es akzeptiert,
so sollt auch Ihr die Lehren prüfen und akzeptieren,
doch nicht aus reiner Hingabe zu mir. - Buddha*



was ist Glück?

kurzweilig

- was wir **normalerweise** als Glück verstehen
- > **freudige** Erfahrungen
 - > basiert auf einen Reiz/ **Stimulus**
 - > **vergänglich**

8 weltlichen Verlange

Verlust	Gewinn
unangenehm	angenehm
Kritik	Lob
schlechter Ruf	guter Ruf

kurzweilig
abhängig von einem Reiz
unzuverlässig
Verlangen

wo ist
das
Problem?

Sorgen und Ängste
Unzufriedenheit
Enttäuschung
mehr wollen

wahrhaftig

Glück welches:

- > **unabhängig** ist von äußerem Reiz
- > **langanhaltend**, stabil
- > kommt von innen, der **spirituellen** Praxis

anstatt ständig mit **äußeren** Umständen und
externen Reizen beschäftigt zu sein...

nach
innen
schauen

- den **eigenen Geist** untersuchen
mit der **eigenen Natur** in Kontakt kommen
- > mentale Hindernisse **überwinden**
 - > positive Qualitäten **entwickeln**

kurzweilig

was wir **normalerweise** als Glück verstehen

- > **freudige** Erfahrungen
- > basiert auf einen Reiz/ **Stimulus**
- > **vergänglich**

8 weltlichen Verlange

Verlust

unangenehm

Kritik

schlechter Ruf

kurzweilig
abhängig von einem Reiz
unzuverlässig
Verlangen

Gewinn

angenehm

Lob

guter Ruf

Sorgen und Ängste
Unzufriedenheit
Enttäuschung
mehr wollen

wo ist
das
Problem?

wahrhaftig

Glück welches:

- > **unabhängig** ist von äußerem Reiz
- > **langanhaltend**, stabil
- > kommt von innen, der **spirituellen** Praxis



anstatt ständig mit **äußeren** Umständen und **externen** Reizen beschäftigt zu sein...

nach
innen
schauen

den **eigenen Geist** untersuchen
mit der **eigenen Natur** in Kontakt kommen
> mentale Hindernisse **überwinden**
> positive Qualitäten **entwickeln**

was ist der Geist?

**Bewusstsein
Gewahrsein
Geist**

- > ein nicht-materielles Phänomen
- > ein Kontinuum von mentaler Aktivität
- > anfanglos und endlos

definition:

das was **klar** und **gewahr** ist

- Klar: die Natur des Geistes
- Gewahr: die Funktion des Geistes



Unterteilungen des Geistes:

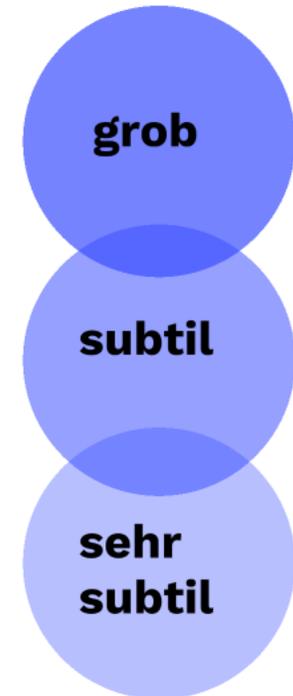
was der Geist betrachtet



wie der Geist erfährt



Level des Geistes



Natur des Geistes

temporäre Befleckung
des Geistes

wie Wolken im Himmel
wie Dreck im Wasser
wie Wellen im Meer

Natur des Geistes: Klarheit,
bleibt unberührt



Tib. **Sang gye**

- > beseitigung von allen Hindernissen
- > Erreichen aller Fähigkeiten

Meditation

**Was ist
Meditation
?**

**Warum
meditieren
?**

**Wie
meditieren
?**

Was ist meditation?

Erfahrung
der
Meditation

Meditation

Essenz der
Meditation

Erfahrung der Meditation

friedlich
ruhig
angenehm
entspannt
angespannt
Gedanken
ruhelos
etc.

Was ist meditation?

Erfahrung
der
Meditation

Meditation

Essenz der
Meditation

meditation - *gom* (tib.)

kultivieren
vertraut machen
angewöhnen

Stabilisierende Meditation

- Shamatha (skt.)
- Shine (tib.)

Analytische Meditation

- a) Vipassana/ Weisheit
- b) Herz Öffnend

Was ist meditation?

Erfahrung
der
Meditation

Meditation

Essenz der
Meditation

Essenz der Meditation

Gewahrsein selbst

Was ist meditation?

Erfahrung
der
Meditation

Meditation

Essenz der
Meditation



dein Geist als beste*r Freund*in

Natur des Geistes



was ist der Geist?



Arten von Glück?



die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



was ist Glück?



Studien und Praxis



warum meditieren?

wir alle wollen glücklich sein,
wir alle wollen frei von Leiden sein

kurz-
fristiger
Nutzen

lang-
fristiger
Nutzen

kurzfristige Vorteile der Meditation

Vorteile

- ruhig, klar, fokussierter Geist
- effektiver
- weniger Stress
- mental balancierter
- besserer schlaf
- mehr Freude

warum meditieren?

wir alle wollen glücklich sein,
wir alle wollen frei von Leiden sein

kurz-
fristiger
Nutzen

lang-
fristiger
Nutzen

Langfristiger Nutzen

**Leiden
und
Glück**

**die drei
höheren
Übungen**

Mitgefühl und Liebe

- 1) Mögen alle Wesen frei von Leiden
- 2) und dessen Ursachen sein.
- 3) Mögen alle Wesen glücklich sein
- 4) und die Ursachen dafür besitzen.

4 edlen Wahrheiten

- 1) dukkha /Leiden
- 2) Ursache
- 3) Befreiung
- 4) Pfad

Langfristiger Nutzen

**Leiden
und
Glück**

**die drei
höheren
Übungen**

die drei höheren Übungen

1 Ethik



"Our prime purpose in this life is to help others. And if you can't help them, at least don't hurt them."

Dalai Lama

2 Konzentration

die falsche Ansicht auf uns und die Welt verändern

3 Weisheit



- > was ist die wurzel-Ursache für Leiden?
- > Was ist die Wurzel-Ursache für Glück?

Langfristiger Nutzen

**Leiden
und
Glück**

**die drei
höheren
Übungen**

warum meditieren?

wir alle wollen glücklich sein,
wir alle wollen frei von Leiden sein

kurz-
fristiger
Nutzen

lang-
fristiger
Nutzen



dein Geist als beste*r Freund*in

Natur des Geistes



was ist der Geist?



Arten von Glück?



die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



was ist Glück?



Studien und Praxis



Wie meditieren

**Formale
Meditation**

**Informale
Meditation**

Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller
Rat

Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

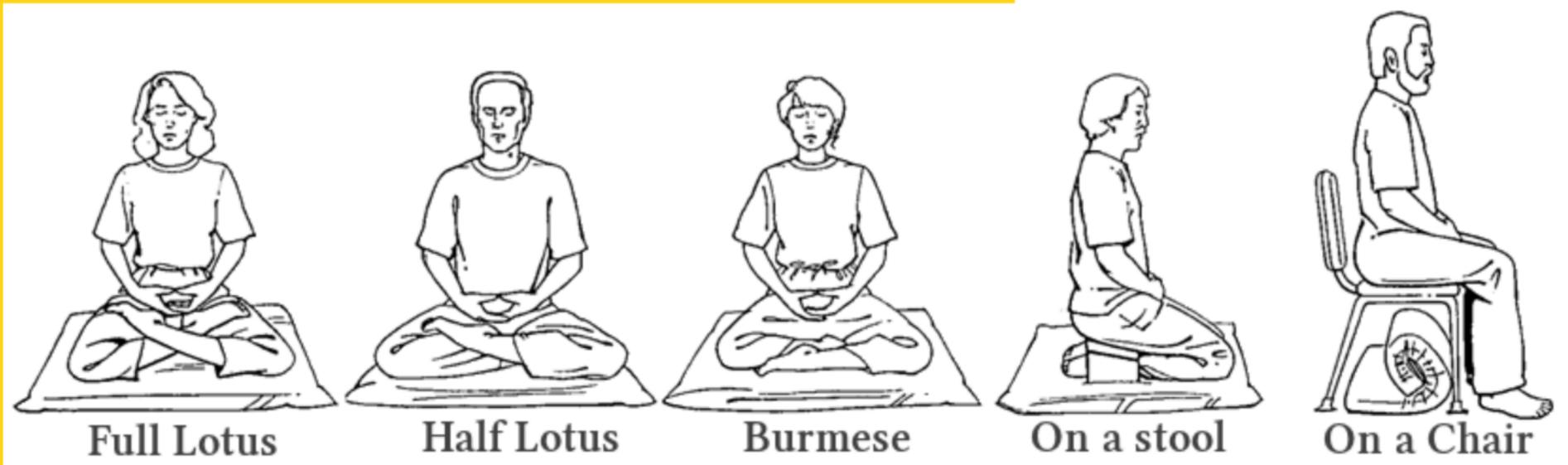
Vorbereitung des Körpers

7 Punkte

2 Points

7 Punkt Vairochana Positions

- Augen
- Zunge
- Nacken
- Schultern
- Rücken
- Hände
- Beine



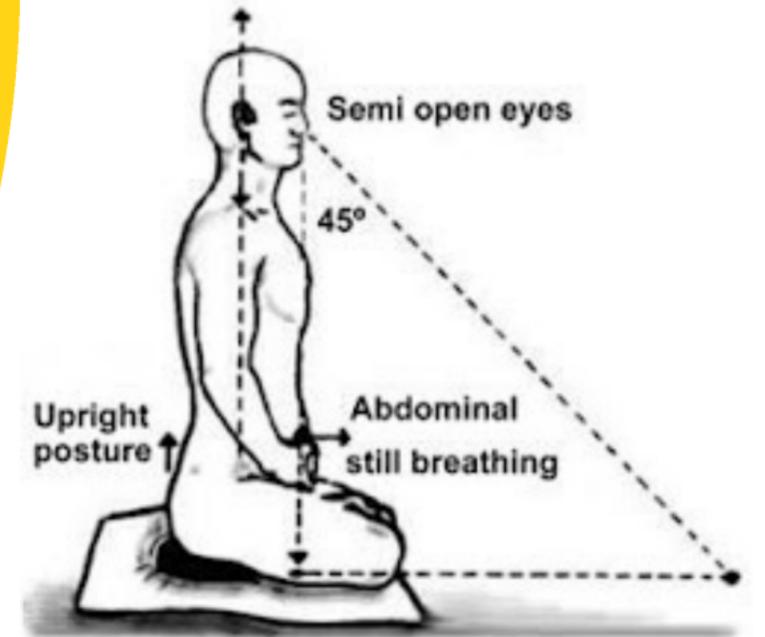
Vorbereitung des Körpers

7 Punkte

2 Points

2 main points

- aufrechter Rücken
- Körper ganz entspannt



Vorbereitung des Körpers

7 Punkte

2 Points

Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

Vorbereitung der Sprache

1) das interne Geschwatz beruhigen,
durch Übung mit dem Atem

- 9 Runden Atmung
- bis 21 zählen
- bis 3 zählen

2) natürlich atmen

Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

Den Geist vorbereiten

- 1) Eine **positive Motivation**
- 2) den Geist ins "Jetzt" bringen > fokus

Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller
Rat

die tatsächliche Meditation

Shamatha

Analytisch

Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der
Konzentration

Werkzeuge
in der
Meditation

9 Stufen
zu
Shamatha

Qualitäten und Fehler

einen klaren, ruhigen und fokussierten Geist entwickeln

Qualitäten:

- 0) Entspannung
- 1) Stabilität
- 2) Klarheit

Fehler:

- > Spannung
- > Ablenkung
- > Trübheit

Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der
Konzentration

Werkzeuge
in der
Meditation

9 Stufen
zu
Shamatha

Objecte der Konzentration

Atem

die 5
Sinnes-
objekte

mentale
Objekte

kein
Objekt

der Atem als Objekt

- 1) ganzer Körper -> Entspannung (Spannung)
- 2) Bauch -> Stabilität (Ablenkung)
- 3) Nase -> Klarheit (Trübheit)

Objecte der Konzentration

Atem

die 5
Sinnes-
objekte

mentale
Objekte

kein
Objekt

fünf Sinnesobjekte

1. Farben und Formen
2. Geräusche
3. Gerüche
4. Geschmäcker
5. körperliche Wahrnehmungen

Objecte der Konzentration

Atem

die 5
Sinnes-
objekte

mentale
Objekte

kein
Objekt

mentale Objekte

- Gedanken
- Emotionen
- Müdigkeit etc.



Gedanken

Meditation mit Gedanken

kein Gedanken? - mögliche Gründe:

- zu intensiv
- zu wenig Klarheit
- "da sind keine Gedanken"
- beobachte den Raum

mentale Objekte

- Gedanken
- Emotionen
- Müdigkeit etc.



Gedanken

Objecte der Konzentration

Atem

die 5
Sinnes-
objekte

mentale
Objekte

kein
Objekt

objektlose Meditation

nicht-meditation
Gewahrsein des Gewahrseins
nur sein
offenes Gewahrsein

Objecte der Konzentration

Atem

die 5
Sinnes-
objekte

mentale
Objekte

kein
Objekt

Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der
Konzentration

Werkzeuge
in der
Meditation

9 Stufen
zu
Shamatha

Werkzeuge der Meditation

- 1) Achtsamkeit
- 2) Einsicht / Introspektion

5 Fehler -
8 tools

the 3 R's

5 Fehler - 8 tools

1 Faulheit

Prokrastination
extra- busy
Entmutigung

2 Vergessen

3 Trübheit & Ablenkung

4 nicht-Anwenden

5 über-Anwendung

1 Vertrauen

2 Wunsch

3 Mühe

4 Fügsamkeit

5 Achtsamkeit

6 Introspektion

7 Anwendung

8 Gleichmut

Werkzeuge der Meditation

- 1) Achtsamkeit
- 2) Einsicht / Introspektion

5 Fehler -
8 tools

the 3 R's

the three R's

bei **Ablenkung**:

- **R**elaxe
- **R**elease
- **R**eturn
- entspannen
- Loslassen
- Zurück kommen

bei **Trübheit**:

- **R**efresh
- **R**estore
- **R**etain
- erfrischen
- erneuern
- erhalten

Werkzeuge der Meditation

- 1) Achtsamkeit
- 2) Einsicht / Introspektion

5 Fehler -
8 tools

the 3 R's

Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der
Konzentration

Werkzeuge
in der
Meditation

9 Stufen
zu
Shamatha

9 Stufen zu Shamatha

tools: Achtsamkeit + Introspektion

Elefant - Geist

schwarz - Trübheit des Geist'

Affe - zwanghaftes Denken

schwarz - Aufgeregtheit

Stufe 1: hinterher rennen

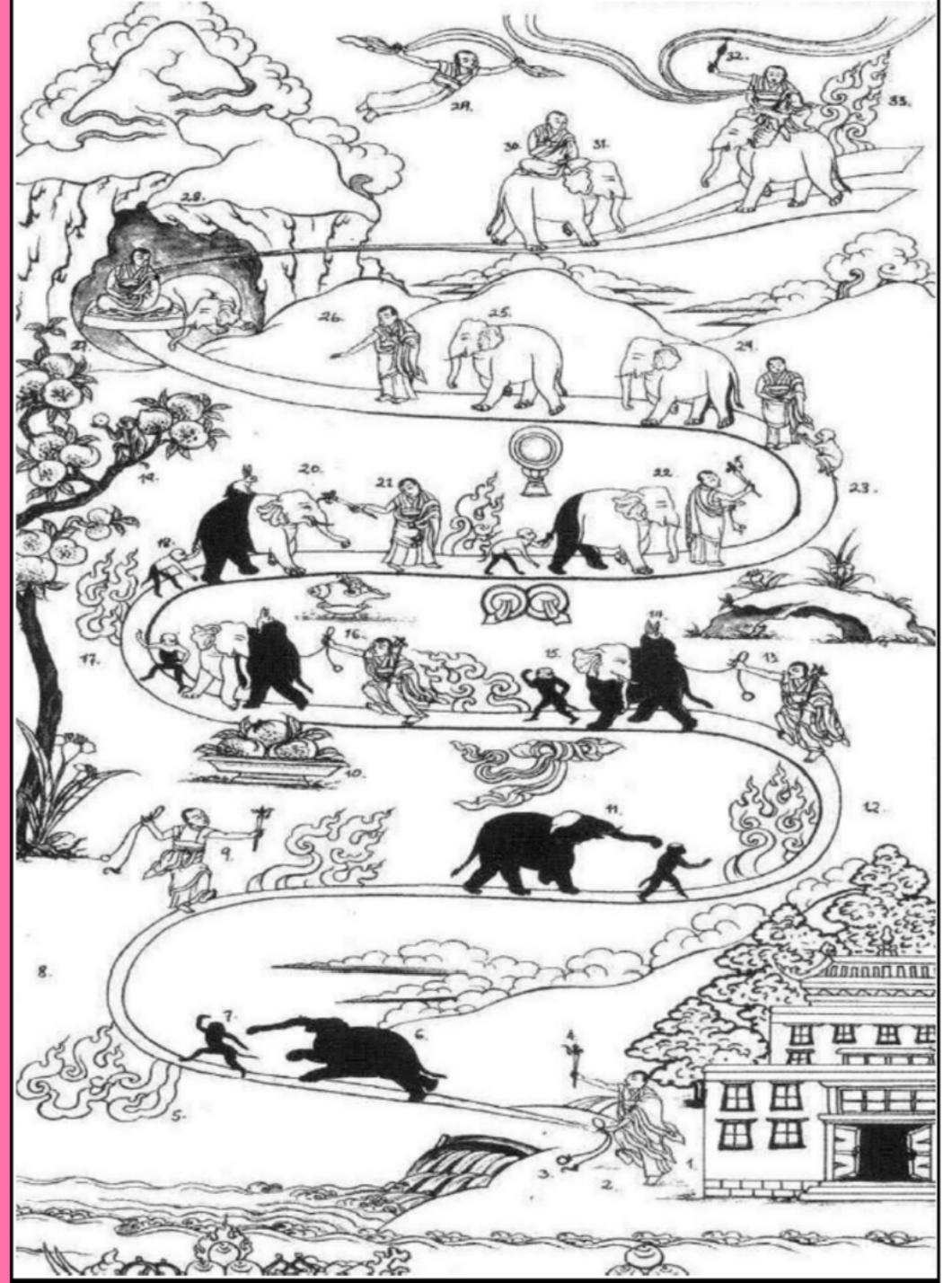
Stufe 2: können 1-2 min. halten

Stufe 3: können für einige min. halten

stage 4: die ganze Sitzung halten

stage 5-9: fine-tuning

shamatha



Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der
Konzentration

Werkzeuge
in der
Meditation

9 Stufen
zu
Shamatha

die tatsächliche Meditation

Shamatha

Analytisch

Analytische Meditation

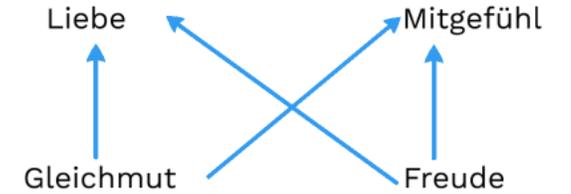
Herz-
öffnend

Weisheit
entwickelnd

Herz-öffnend

Liebe
Mitgefühl
Freude
Gleichmut
Vergebung
Empathy
Geduld

Die 4 Unermesslichen

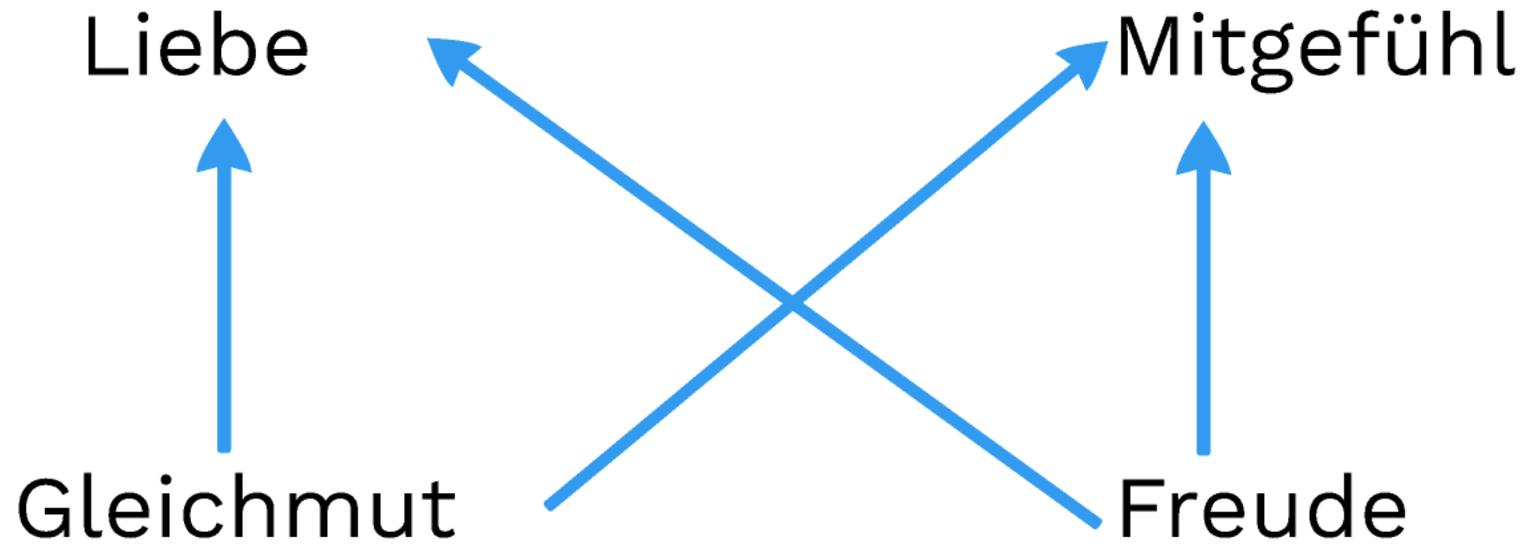


bodhicitta

der tiefe Wunsche den bestmöglichen Zustand (Buddhaschaft) zu erreichen um allen Wesen am best möglichen zu Nutzen.

Wenn du alle Wesen von all ihren Problemen befreien könntest, würdest du?

Die 4 Unermesslichen



bodhicitta

der tiefe Wunsche den bestmöglichen Zustand (Buddhaschaft) zu erreichen um allen Wesen am best möglichen zu Nutzen.

Wenn du alle Wesen von all ihren Problemen befreien könntest, würdest du?

Analytische Meditation

Herz-
öffnend

Weisheit
entwickelnd

Weisheit entwickelnd

Vergänglichkeit

Tod

Gesetzt von Ursache und Wirkung

Abhängiges Entstehen

Selbstlosigkeit

Leerheit

Analytische Meditation

Herz-
öffnend

Weisheit
entwickelnd

die tatsächliche Meditation

Shamatha

Analytisch

Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller
Rat

Die Meditation beenden

- einen Moment nehmen um sich zu **erfreuen**
- all das positive Potenzial **widmen**

Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller
Rat

Meditation im Alltag

- **wann?** - gleiche Zeit
- **wo?** - gleicher Ort
- **wie lang?** kurz und oft (Qualität über Quantität)

- stell einen timer/ Wecker
- Apps like Mindful Bell, Insight timer etc.
- Support group
- Praxis Tagebuch
- Kontinuität ist die Mutter von Erfolg

6 Voraussetzungen

Support

6 Voraussetzungen

1. unterstützende Umgebung
2. Wenig Verlangen (bzgl. was wir nicht haben)
3. Zufriedenheit (bzgl. was wir haben)
4. weniger Aktivitäten
5. Ethik → schadhafte Handlungen vermeiden
6. zwanghaftes Denken loslassen

Meditation im Alltag

- **wann?** - gleiche Zeit
- **wo?** - gleicher Ort
- **wie lang?** kurz und oft (Qualität über Quantität)

- stell einen timer/ Wecker
- Apps like Mindful Bell, Insight timer etc.
- Support group
- Praxis Tagebuch
- Kontinuität ist die Mutter von Erfolg

6 Voraussetzungen

Support

support

FPMT online programs:

- > **Meditation 101**
- > **Buddhism in a Nutshell**

- > **Glensvensson.org**
- > **insight timer - App**
- > **skepticspath.org**
- > **Joy of Living (tergar.org) -
Mingyur Rinpoche**

Motivation from H.H. the Dalai Lama

Every day, think as you wake up:
Today i am fortunate to have woken up
I am alive, I have a precious human life,
I am not going to waste it.

I am going to use all my energies to
develop myself.

To expand my heart out to others

To achieve enlightenment for the benefit
of all beings.

I am going to have kind thoughts
towards others

I am not going to get angry or think
badly about others.

I am going to benefit others as much as i
can.

Meditation im Alltag

- **wann?** - gleiche Zeit
- **wo?** - gleicher Ort
- **wie lang?** kurz und oft (Qualität über Quantität)

- stell einen timer/ Wecker
- Apps like Mindful Bell, Insight timer etc.
- Support group
- Praxis Tagebuch
- Kontinuität ist die Mutter von Erfolg

6 Voraussetzungen

Support

Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller
Rat

Wie meditieren

**Formale
Meditation**

**Informale
Meditation**

Informelle Meditation

Integration ins tägliche Leben

unterstützender Lebensstil: Ethics

Achtsamkeits-erinnerungen (Apps)

Motivation/ Challenge am Morgen

halt es frisch

Wie meditieren

**Formale
Meditation**

**Informale
Meditation**



dein Geist als beste*r Freund*in

Natur des Geistes



was ist der Geist?



Arten von Glück?



die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



was ist Glück?



Studien und Praxis

